

职场

好好睡觉

姜笑笑

老同学发了一条朋友圈，“不该嘴贱喝那杯奶茶。”

配图是某品牌奶茶一杯，发布时间是凌晨2点。她甚至还自己加了一条评论，“6点就要起床了……”

我是第二天上午刷到的这条朋友圈，想了下，觉得不应该点赞，于是决定问候一下。

我和老同学刚一唠上，她就像上了发条的机关枪，一通吐槽，“我最近胃疼，邪门儿。”

这话我不敢瞎接，我也不是医生，最多是建议人家去医院瞧瞧。

“但是很神奇，我一喝奶茶就好。”要我说，这可能不是病的，是馋的。

最近我看到一张图谱，上面密密麻麻罗列着想吃的东西和对应的身体状况，也不知道对不对，倒是能从其中悟到一丝合理性。比如，想吃酸的，代表可能胃动力不足；想吃辣的，代表压力大；想吃甜的，代表人很劳累。

我问同学，“你是不是很累？”

她说累啊，她现在正打着哈欠和我说话。

我说要不你去休息吧，不要聊天了。她却一口拒绝，说她已经好久没机会逮个人吐槽了，“最近总加班，烦死。”

加班累，一累就浑身难受，一难受就想吃这吃那，吃多了胃疼，胃疼就喝奶茶，短暂的快乐之后，失眠问题又找上门，本来就睡得少，第二天工作还不少，于是又变得超级累……“不行，我准备下午请个假。”老同学作了一个“重要决定”。

后来，我也不知道她请没请假，也不知道她请假后去干嘛了。

几天后，她又找我聊天，“嘿，给你讲个事。”她说，困扰了她许久的胃疼竟然不治而愈了！

她神秘兮兮地让我猜，“你猜我那天请假去干嘛了？”

我问，去医院了？

“回家睡觉去了！哈哈哈！”她这一觉足足睡了近20个小时，同学形容，那漫长的一觉醒来，睁眼再看这个世界的时候，居然感觉可爱了许多！

其实，她辜负自己的身体许久，却发现解决问题的办法竟如此简单——好好睡觉。

人有奋斗目标好的，但也应该懂得如何放松和休息。在过度的压力和束缚中，要努力争取喘息的机会。忽视了自己的身心健康，一味沉溺于忙碌的工作，得到的结果未必是好的。

看到她活力满满的样子，真让人高兴，“你最近班上得如何？”

“还是那样呗，加班加班还是加班……这不就是咱打工人的日常嘛！”

不过，今天的她和往日有了很大的不同，虽然工作还是老样子，但她的精神状态却变好了。毕竟，胃不疼了，而且，还找到了比狂吃奶茶、甜食更能拯救精神的良方。

好好睡觉，不仅是好身体需要的，也是好心情需要的。



城市

高龄老爸过招“智能小星”

邢洁

房门啪啪作响，传来门外老爸叫门的声音——唉，他又忘记密码了。

我们小区的智能化居家系统有个时髦的名字叫“智能小星”，它使日常生活变得更加舒适便捷。但是对于初来乍到的老爸来说，要想享受小星提供的智能服务，首先要解决开门进门的问题。他的指纹因老化无法识别，只能用密码开锁。而年过八旬的他记忆力大幅衰退，三天两头忘密码。我把密码写在纸上，让他出门时揣好，可他连纸条也弄丢了，为安全起见，我家又需要重新设置密码了。

我打开房门，说：“爸，幸好我在家，家里没人可怎么办？”老爸背着手慢悠悠往里走，假装没听见我的埋怨，嘴里还自顾自地念叨着，“两只黄鹂鸣翠柳，一行白鹭上青天。”他退休后痴迷古诗词，这几天尤其爱说这两句唐诗，想来，是此时明媚的春光触动了他的诗情。我灵机一动：老爸记诗词比记数字容易多了，何不利用这两句诗里的数字及谐音设计密码呢？两2，柳6，一1，白8，鹭6，青7，合起来是261867，这样就不会轻易忘了吧。果然，老爸听了我的主意后连连点头：“这个好，就照此办理！”

家中最让老爸犯难的，是使用频率最高的灯光及空调的开关。起初他想用手操作，可面对巴掌大小的触屏面板，他老眼昏花且手指不灵活，经常点错，所以还是决定选择声控的方式。“你好小星，打开客厅灯光。”灯光不亮，老爸提高嗓门又说了几遍，依然毫无反应。老爸急了：“它咋不理我呢？你来自叫它。”

我声一出，灯马上亮了，小星还欢快地应答“客厅灯光已打开”。问题出在老爸的口音上，他籍贯烟台，又在重庆和大连长期居住过，一口山东普通话里还夹杂着麻辣味和海蛎子味，难怪小星听不懂。老爸不满地说：“什么你好小星，这玩意不听话。”没想到小星居然回应了：“对不起，请再说一遍。”他不禁哈哈大笑，说：“不就是几句普通话吗？我能说好！”

为了实现“开灯自由”，老爸从此特别留心听我们怎样用声音指挥小星，然后“鹦鹉学舌”，一个字一个字地认真模仿发音。他就像个小学生一样虚心，勤学，勤问。

那段时间，我家各个房间的灯光经常明明灭灭，以至于楼栋管家好心地问我是不是家里的灯出故障了。

老爸出门遛弯时，也会和其他老人交流与小星“过招”的经验，并尝试用更标准的普通话聊天。若家中无人，他就满屋子转悠，嘴里念念有词地跟小星对话，检验他的学习成果。

日子一天天过去，小星终于成了老爸的乖孩子，随着一声声“你好小星”，灯光瞬明瞬灭，空调服服帖帖。老爸脸上露出自豪的微笑，好似打了一场胜仗的将军。再后来，声控窗帘和晾衣架、智能音响、智能马桶等都被他一一收服，运用自如，他的晚年生活越来越轻松惬意了。

巧记，勤学，再加上家人的关爱，这就是我家“高龄化”与“智能化”过招的秘诀。

00后

和父亲又一次夜跑

张之晗

“坚持，还有一公里！”爸爸迈着厚重、让我感觉特别踏实的步伐，不远不近地跟在我身后，轻声提醒着。我擦掉汗水，又迈开了步子。路灯下，印出一串深深浅浅的脚印。

这次五一假期，提前两天回家的我，本来心情像暮春的雨天一样，郁郁的，淅沥的，好像做什么事都提不起劲来。爸爸察觉到我的怠懒，在一个晴朗的傍晚，拖着我和他一起慢跑。天渐渐黑沉，路两旁的花坛里散发着潮湿泥土的香气，我和爸爸一前一后，步调一致，披着路灯暖融融的光慢慢跑。

我忽然想起来，去年也是这样的场景。高考前夕，为了督促我锻炼身体，爸爸不管多忙都会在晚上陪我慢跑半小时。当时我推脱学习忙，不想去，但爸爸说，磨刀不误砍柴工。于是，爸爸跑在前头，我拖着疲惫的身体缓缓跟在后面。有一天运动完，路上凉风习习，路旁的灯把我们的影子拉得好长。我突然问爸爸：我以后也像您一样当个警察好吗？爸爸愣了愣，旋即笑起来，“当然好。”他拍了拍我的脑袋，“爸爸妈妈都会以你为傲的。”

作为一个女孩，我像男孩一样，从小就喜欢枪炮这样的玩具，想跟爸爸一样除暴安良、发光发热，“我的爸爸是黑猫警长！”正在念幼儿园的我字正腔圆地说道，在一群小朋友羡慕的目光中挺起了胸脯。四五岁的年纪正是崇拜英雄的时候，理所当然的，我也崇拜父亲，且不知道从什么时候开始，对父亲的崇拜变成了我对警察这一职业的向往。

可是，最终我没能考上心仪的警校。向前的步伐放缓了，我似乎跑不动了。一场考试，留在我心中的阴霾难以消散。



我停了下来，弯下腰扶住膝盖，剧烈地呼吸。此时，父亲喘着粗气从后面追了上来，经过我的时候他只缓了一瞬，又继续踩着沉重的步子向前跑去，“再坚持一下，跑完给你买碎冰冰。”

听到父亲的话，我哑然失笑，抬头看去，他宽阔的肩膀和之前许多年前在前头引领我的那道身影重合起来。“我才不要吃碎冰冰，我要喝冰可乐！”笑着，我踩着爸爸脚印向前跑去。

三公里跑完，我们一人捧着一杯冰可乐沿着路边散步闲话，“爸爸，我还是没能考上警校。”我咬着吸管，埋下了头。

爸爸抬手在我肩膀上拍了一下，“这有什么？你永远都是爸爸的骄傲。做好自己，与人为善，尽自己所能帮助别人，不一定当警察才能发光发热。”我歪过头盯着他的眼睛，那里面没有失望，也没有不耐，我看到的全是父亲的爱。

这时，高考给我带来的滞涩感好像在这一瞬消失了，只剩下一片轻盈。人生是旷野，我们会在其中创造无限可能。我有我的方向要追寻，而路灯下的一串脚印，就是我的路。



分享当下生活中的好事、喜事、逸事、憾事、糗事……呈现社会生态，反映新鲜生活。

E-mail:951893466@qq.com